

**Invloed van Zelfwaardering en Controle
op Affectieve Stressreactiviteit**

**Impact of Self-Esteem and Stressor Controllability
on Affective Stress Reactivity**

Cornelia Akkerman - van der Werf
Studentnummer 835611763

Eerste begeleider: Dr. J. Lataster

Tweede begeleider: Dr. V. Thewissen

Mei 2013

Faculteit Psychologie

Open Universiteit Nederland

Afstudeerrichting Klinische Psychologie

Inhoudsopgave

Samenvatting	4
Summary	6
1. Inleiding	8
1.1. Dagelijkse stress	8
1.2. Affectieve stressreactiviteit	8
1.3. Coping	9
1.4. De rol van zelfwaardering	11
1.5. De invloed van controlemogelijkheden	12
1.6. Onderzoeksopzet	14
1.7. Centrale vraagstelling, deelvragen en hypothese	16
2. Methode	18
2.1. Onderzoeksgroep	18
2.2. Meetinstrumenten	18
2.3. Procedure	20
2.4. Analyse	21
3. Resultaten	22
3.1. Proefpersonen en beschrijvende statistiek	22
3.2. Schaalgegevens	24
3.3. Multilevel lineaire regressie analyse	25
4. Discussie	26
4.1. Verband tussen gebeurtenisgerelateerde stress en negatief affect	26
4.2. Zelfwaardering: een bufferende rol in de affectieve stressreactiviteit?	26
4.3. Controlemogelijkheden: een bufferende rol, vooral bij lage zelfwaardering?	27
4.4. Implicaties voor de praktijk	28
4.5. Beperkingen van het onderzoek en aanbevelingen voor verder onderzoek	29

4.6. Conclusie	30
5. Referenties	31
6. Bijlagen	34
Bijlage 1 Wervingsbrief	34
Bijlage 2 ESM vragenformulieren	35
Bijlage 3 Demografische gegevens	37

Samenvatting

Achtergrond

Dagelijkse stress heeft een grote invloed op de stemming. Er zijn aanwijzingen dat een hoge zelfwaardering en veel controlemogelijkheden een bufferende werking hebben in het copingproces. Tevens zijn er aanwijzingen dat de behoefte aan controle minder groot is bij mensen met een hoge zelfwaardering.

Doel

Door middel van dit onderzoek is gepoogd om in het kader van het model 'Coping in context' meer zicht te krijgen op de invloed van zelfwaardering en controle op de affectieve stressreactiviteit van gezonde vrouwen.

Deelnemers, procedure, onderzoeksontwerp

De onderzoeksgroep bestond uit 25 vrouwen van 25 t/m 45 jaar. Met behulp van de Experience Sampling Methode (ESM) werden bij hen een week lang op tien willekeurige tijdstippen per dag gegevens verzameld. Zij vulden op ieder beepmoment een dagboekformulier in.

Met behulp van dit onderzoek werd het verband onderzocht tussen activiteitgerelateerde stress en het negatief affect en tussen gebeurtenisgerelateerde stress en het negatief affect. Ook werd de modererende invloed van zowel zelfwaardering als controle op deze verbanden onderzocht.

Meetinstrumenten

In dit onderzoek werd gebruik gemaakt van de standaard ESM-vragenlijsten, die bij veel scriptieonderzoeken van de Open Universiteit Nederland zijn gebruikt. De volgende variabelen werden gemeten: activiteitgerelateerde stress (twee items), gebeurtenis gerelateerde stress (één item), negatief affect (zes items), zelfwaardering (vier items), controle over activiteitgerelateerde stress (één item) en controle over gebeurtenisgerelateerde stress (één item). Alle antwoorden werden gescoord op een zeven-punts Likertschaal.

Resultaten

Multilevel lineaire regressie analyse toonde een positief significant verband aan tussen zowel activiteitgerelateerde stress en negatief affect als tussen gebeurtenisgerelateerde stress en negatief affect. Er werd een negatief significant verband vastgesteld tussen zelfwaardering en negatief affect. Er werd echter geen ondersteuning gevonden voor de veronderstelling dat er bij een hogere zelfwaardering minder negatief affect optreedt bij dagelijkse stress. Zowel bij activiteitgerelateerde stress als bij gebeurtenisgerelateerde stress was er geen sprake van een significante modererende invloed van zelfwaardering op het negatief affect. De mate van controle bleek echter wel van invloed te zijn op de samenhang tussen dagelijkse stress en

negatief affect: zowel in het geval van activiteitgerelateerde stress als gebeurtenisgerelateerde stress ging een grotere mate van controle gepaard met een geringere toename in negatief affect in reactie op de stressor. De 3-wegs interactie waarmee werd getoetst of de invloed van controle op de relatie tussen stress en negatief affect groter was bij personen met een lager dan gemiddelde zelfwaardering bleek echter niet significant.

Conclusies

In deze studie bleek zelfwaardering geen bufferende werking te hebben op de affectieve stressreactiviteit. De controlemogelijkheden bleken echter wel een bufferende rol te spelen in het omgaan met dagelijkse stress. Het verdient dan ook aanbeveling om bij behandeling van stressklachten aandacht te schenken aan het vergroten van de controle.

Behalve herhaling van dit onderzoek op grotere schaal of met een andere doelgroep, wordt ook aanbevolen om diepgaander onderzoek te doen naar de controlemogelijkheden, door middel van kwantitatief of kwalitatief onderzoek.

Keywords: gebeurtenisgerelateerde stress, negatief affect, affectieve stressreactiviteit, zelfwaardering, controlemogelijkheden, Experience Sample Method (ESM)

Summary

Background

Daily stress has a major impact on mood. There is evidence that high self-esteem and the perception of being in control buffer against the affective impact of stress and may therefore aid in the process of coping with daily hassles. There are also indications that people with high self-esteem have less need for control.

Aim

Based on the 'Coping in context' model, this study aimed to gain insight in the relationship between stress and negative affect, and the suggested moderating roles of self-esteem and perceived control therein, in a sample of healthy women.

Participants, procedure, design

The research group comprised of 25 women aged 25 to 45 years old. Using the Experience Sampling Method (ESM), data were recorded by participants at ten random moments a day for a total period of one week. Participants carried a digital wristwatch and were instructed to fill out a diary form each time the watch emitted a signal. This research was used to study the relationship between activity-related stress and negative affect, and the relationship between event-related stress and negative affect. The moderating influence of self-esteem and control on these relationships was also studied.

Measures

The research used the standard ESM questionnaires which have been previously used in many studies carried out by the Open University of the Netherlands. The following variables were measured: activity-related stress (two items), event-related stress (one item), negative affect (six items), self-esteem (four items), control over activity-related stress (one item) and control over event-related stress (one item). All responses were scored on a seven-point Likert scale.

Results

Multilevel linear regression analysis demonstrated significant positive associations between activity-related stress and negative affect, and between event-related stress and negative affect. A significant negative correlation was found between self-esteem and negative affect. However, no support was found for the assumption that higher levels of self-esteem are associated with reduced negative affective response to daily stress. For both activity-related and event-related stress there was no evidence of self-esteem moderating the relationship between stress and negative affect. The degree of control, however, did indeed have an impact on the relationship between daily stress and negative affect: more perceived control was

associated with reduced negative affective responses to both activity-related and event-related stress. The effect of control on the relationship between stress and negative affect did, however, not differ between individuals with higher and lower than average self-esteem.

Conclusion

In this study, self-esteem was shown to have no buffering effect against affective stress reactivity. Controllability however seems to play a buffering role in the coping process. It is therefore recommended, to emphasize the ability to feel in control when treating stress symptoms. Besides replication of this study on a larger scale or with a different target group, it is also recommended to investigate more thoroughly the ways of taking control by using quantitative and qualitative research.

Keywords: event-related stress, negative affect, affective stress reactivity, self-esteem, stressor controllability, Experience Sample Method (ESM)